**رئاسة جامعة صلاح الدين**

**كلية التربية/شقلاوة**

**قسم التربية الرياضية**

Course Book in

Rhythmic gymnastic

**الجمناستك الأيقاعي**

**لطالبات المرحلة الثانية**

**م.د. ايمان الياس عزو**

**2023 -2024**

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية – الفصل الثاني**

**جامعة صلاح الدين –كلية التربية –شقلاوة- قسم التربية الرياضية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **الشهر والاسبوع** | **المادة النظرية والعملية** |
| 1 | **تشرين الاول**  |  |
|  | **الاسبوع الثاني** | **نبذة مختصرة عن تاريخ الجمناستك الايقاعي وسبب تسمية اللعبة(نظري)****تهيئة واعداد الجسم للطالبات(عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **الجمناستك الايقاعي والاهداف العامة له (نظري)****الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي والعلاقة بينهما (نظري)****التوافق الحركي الموسيق (نظري)****اهمية الموسيقي وشروط اختيارها (نظري)****الاوضاع الاساسية للذراعين (عملي)** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **الاوضاع الاساسية للقدمين (عملي)****السير الايقاعي (اماماً – جانباً –خلفاً) (عملي)** |
| 2 | **تشرين الثاني** |  |
|  | **الاسبوع الاول** | **الركض الايقاعي (اماماَ –جانباً- خلفاً) (عملي)****انواع دروس الجمناستك الايقاعي (نظري)** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **اوضاع الوقوف (عملي)****الوقوف بالرفع****الوقوف بالوخز****الحركات الشبيهة بالرقص (نظري)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **الخطوات في الجمناستك الايقاعي (عملي)****خطوة الزحلقة****الخطوة الثلاثية** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **خطوة التقاطع****امتحان عملي لما سبق من محاضرات عملي** |
| 3 | **كانون الاول- الاسبوع الاول** | **الوثبات في الجمناستك الايقاعي (عملي)****الوثب فتحاً****وثبة الخطوة** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **وثبة المقص (عملي)****وثبة القطة(عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **وثبة الغزال اماماً (عملي)****وثبة لمس القدم (عملي)** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **وثبة السمكة (عملي)****وثبة القرفصاء (عملي)** |
|  | **الاسبوع الخامس** | **وثبة الاقعاء (عملي)****امتحان عملي بما سبق من حركات** |
| 4 | **كانون الثاني- الاسبوع الاول** | **الدورانات في وضع الوقوف (عملي)****دوران الحجلة على قدم واحد****دوران بالقفز(360،180،90)درجة** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **الدوران على راس اصابع القدم على شكل طائر لق لق (عملي)****دوران طاحونة (ميل الجذع للخلف) (عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **امتحان نظري نهاية الفصل الاول** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **امتحان عملي نهاية الفصل الاول** |

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية– الفصل الثاني**

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية – الفصل الثاني**

**جامعة صلاح الدين – كلية التربية – شقلاوة- قسم التربية الرياضية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **الشهر والاسبوع** | **المادة النظرية والعملية** |
| 1 | شباط – الاسبوع الاول | بعض الخطوات المقترحة لكيفية التفكير في تكوين التمرينات الايقاعية الحديثة (الفردية) بشكلها النهائي (نظري)التطور التاريخي لادوات الجمناستك الايقاعي (نظري)حركات الجمناستك الايقاعي باستخدام الادوات (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | اداة الشريط (عملية ونظري)مواصفات الشريط (عمليونظري)الحركات الفنية للشريطالحركات الثعبانية (عملي )الحركات الحلزونية (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الدوائر(عملي)المرجحات(عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الشكل رقم (8) (عملي)المرور خلال الشريط (عملي) |
| 2 | اذار – الاسبوع الاول | رمي واستلام الشريط (عملي)اداة الحبل ومواصفاته (نظري وعملي)الوثبات داخل الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | الحجلات والقفزات داخل الحبل (عملي)رمي واستلام الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الشكل رقم (8) بالحبل (عملي)رمي احد نهايتي الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الدورانات بالحبل (عملي)المرجحات بالحبل (عملي) |
| 3 | نيسان- الاسبوع الاول | اداة الشاخص وماصفاته (نظري وعملي)الحركات الفنية المستخدمة باداة الشاخص (عملي)الطواحين (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | ضرب الشواخص(عملي)الرمي والاستلام (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الحركات المتوازية (عملي)المرجحات (عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الدوائر بالذراعين (عملي)الشكل رقم (8) (عملي) |
| 4 | ايار-الاسبوع الاول | اداء سلاسل حركية للطالبات مع الادوات التدريب على السلاسل الحركية |
|  | الاسبوع الثاني | امتحان نظري للطالبات |
|  | الاسبوع الثالث | امتحان عملي للطالبات |
|  | الاسبوع الرابع | امتحان عملي للطالبات |

**Chapter one**

**Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education/shaqlawa- department of physical education**

|  |  |
| --- | --- |
| **Month and week** | **Theoretical and practical material** |
| **October – second week** | **-Date of rhythmic gymnastics.****- prepare the body of student.** |
| **-Third week** | **-Locomotor rhythm and the rhythm of music and the relationship between them.****-The basic conditions of the arms.** |
| **-Fourth week** | **-The basic conditions forthe feet.****-walking rhythmic.** |
| **2-Novmber** **-First week** | **-Springing rhythmic.****-Types of rhythmic gymnastics lessons.** |
| **-second week** | **-Conditions of the stand.****-Dance- like Movements.** |
| **-Third week** | **-Steps in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fourth week** | **-Steps in rhythmic gymnastics.** **- Practical exam.** |
| **3-December** |  |
| **-First week** | **-Dashes rhythmic gymnastics.** |
| **-Second week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Third week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fourth week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fifth week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.****-Practical exam leaps.** |
| **4- January**  |  |
| **-First week** | **-Turns a standing position.** |
| **-Second week** | **-Turns a standing position.** |
| **-Third week** | **-The theoretical exam to the end of the first quarter.** |
| **-Fourth week** | **-Practical exam for the end of the first quarter.** |

**Chapter two**

**Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education /shaqlawa -department of physical Education**

|  |  |
| --- | --- |
| **Month and week** | **Theoretical and practical material** |
| **1-February** |  |
| **-First week** | **-Some proposed steps for how to think in the formation of modern rhythmic exercises (individual) in its final form.****-the historical development of tools rhythmic gymnastics.****-Rhythmic gymnastics movement using tools.** |
| **-Second week** | **-Tool tape.****-Artistic movements of the tape.** |
| **-Third week** | **- Circuits.****-Weighted.** |
| **-Fourth week** | **-Figure (8).****-Traffic through the tape.** |
| **2-Mrach**  |  |
| **-First week** | **-Throw the tape and pick.****-Rope tool.****-Dashes inside the Rope.** |
| **-Second week** | **-Partridge and jump rope inside.****-Throw the rope and received.** |
| **-Third week** | **-Figure (8).****-Throwing one of the ends of the rope.** |
| **-Fourth week** | **-Turns rope.****-Weighted rope.** |
| **3-April****-First week** | **-Tools pillar****-Art movements devise which pillar****-Small circles.****-Windmills.** |
| **-Second week** | **-Hit the pillars.****-throwing and receiving.** |
| **-Third week** | **Parallel movements.****Weighted.** |
| **-Fourth week** | **Circuit by arms.****Figure (8).** |
| **4-May** |  |
| **-First week** | **-Performance of kinetic chains by the students with the tools****Training on the kinetic chains.** |
| **-Second week** | **-Theoretical exam.** |
| **-Third week** | **-Practical exam.** |
| **-Fourth week** | **-Practical exam.** |

**كيفية توزيع الدرجات لمادة جمناستيك الأيقاعي**

**مدرسة المادة م.د. ايمان الياس عزو**

**المصادر المعتمدة عليها:**

* ويكبيديا.الموسوعة الحرة، الانترنيت.
* اسس تعليم جمناستك الأيقاعي : وجيه محجوب و اسيا كاظم 1989.
* الحركات الأيقاعية في الجمباز: د. لستيكايا ترجمة الدكتور جنيد بشير 1989.
* اساسيات التمرينات الأيقاعية : د. عطيات محمد خطاب و أخرون 2006.